



Social inclusion through Meaningful ageing

Trainingsmaterial

Sarah Dury, Liesbeth De Donder, Daan Duppen, Tinie Kardol, Maurice de Greef, Anja Machielse, Wander van der Vaart, Daniela Grignoli, Margherita Di Paolo, Dieter Zisenis, Rosemarie Klein, Julia Thissen, Sara Marsillas and Álvaro García

Layout: Lydia Heringa



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DEL MOLISE

Büro für berufliche Bildungsplanung

Träger des Preises für Innovation
in der Erwachsenenbildung 1999



matia
istituto



VRIJE
UNIVERSITEIT
BRUSSEL



erasmus+
meer perspectief



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|------------------------------|
| Modul 1 | 4 |
| 1. Einleitung: Aktivität b | 4 |
| Modul 1 | 6 |
| 2. Aktivität: Visionen zu älteren Menschen, Pflege und Altern | 6 |
| Modul 2 | 23 |
| 3. Zweiseitige Notiz | 24 |
| Modul 2 | 26 |
| 4. Bewusstsein für die sozialen und sinnerfüllten Bedürfnisse älterer Menschen | 26 |
| Modul 2 | 28 |
| 5. Persona | 28 |
| Modul 2 | 30 |
| 6. Talentscan | 30 |
| Modul 2 | 36 |
| 7. Vertiefende Fragen | 36 |
| Modul 3 | 37 |
| 8. Die Geschichte von Luke | Error! Bookmark not defined. |
| Modul 3 | 38 |
| 9. Mangomoment | 38 |
| Modul 3 | 39 |
| 10. Alternative Übung 'Frau V' | 39 |
| Modul 4 | 40 |
| 11. Einseitige Notiz | 41 |
| Modul 4 | 42 |
| 12. Spinnennetzübung blanko | Error! Bookmark not defined. |
| Modul 4 | 43 |
| 13. Spinnennetzübung ausgefüllt | 43 |
| Modul 4 | 44 |
| 14. Spinnennetzübung: Grad der erworbenen Kompetenz | Error! Bookmark not defined. |
| Modul 5 | 45 |
| 15. Sechs Denkhüte | 45 |
| Modul 5 | 48 |
| 16. Allgemeine Evaluation | 48 |



Modul 1

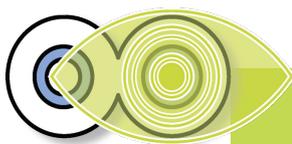
1. Einleitung: Aktivität b

Drucken Sie die untenstehenden Fragen aus.

| |
|--|
| Was war der schönste Moment in deinem Leben, den du gerne noch einmal erleben würdest? |
| Auf welche Charaktereigenschaft bist du besonders stolz? |
| Was war dein größter Fehler bei der Arbeit? |
| Was hilft dir dich besser zu fühlen, wenn du dich nicht wohl fühlst? |
| Was hat sich in dein Gedächtnis eingebrannt, was du lieber vergessen würdest? |
| Was findest du am außergewöhnlichsten in der Welt? |
| Wovon bekommst du eine Gänsehaut? |



| |
|---|
| Was ist das Schwierigste, das du je getan hast? |
| Was wolltest du schon seit Jahren tun, hast es aber noch nie getan? |
| Worüber wunderst du dich häufig? |
| Hast du jemals etwas erlebt, das zunächst schlecht schien, sich aber am Ende als gut herausstellte? |
| Welche schlechte Angewohnheit würdest du wieder aufnehmen, wenn sie nicht mehr schlecht wäre? |
| Welches ist deiner Meinung nach das ideale Alter? |
| Worüber wunderst du dich oft? |
| Was hast du dir als Kind immer gewünscht, aber nie bekommen? |



Modul 1

2. Aktivität: Visionen zu älteren Menschen, Pflege und Altern

Drucken Sie die untenstehenden Bilder für die Aktivität aus.



Soziale Teilhabe durch sinnerfülltes Leben im Alter - SEE ME

**Bilder als Symbole qualitativ
hochwertiger Pflege**

Modul 1





Image by PublicDomainPictures via Pixabay



Image by Dimitris Vetsikas via Pixabay





Image by Dimitris Vetsikas via Pixabay



Image by Susann Mielke via Pixabay





Image by Julius Silver via Pixabay



Image by Jason Goh via Pixabay





Image by Grown Diamond via Pixabay





Image by Couleur via Pixabay



Image by Valentin via Pixabay





Image by Thomas Steiner via Pixabay



Image by lumix2004 via Pixabay





Image by Michel van der Vegt via Pixabay



Image by Heiko Stein via Pixabay



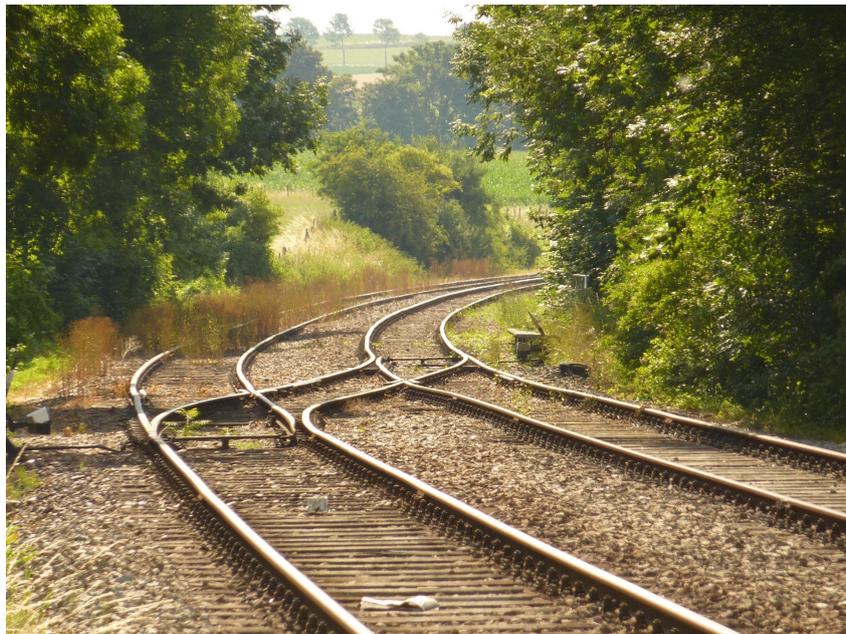


Image by Peter van de Ven via Pixabay



Image by Manfred Richter via Pixabay

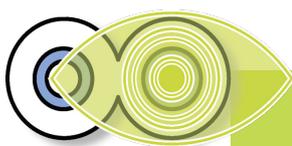




Image by Pexels via Pixabay



Image by mbll via Pixabay

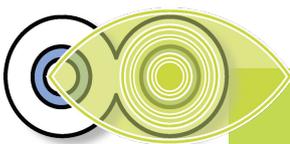




Image by Helmut H. Kroiss via Pixabay





Image by Couleur via Pixabay



Image by Hans via Pixabay





Image by Craig Melville via Pixabay



Image by Bruno /Germany via Pixabay

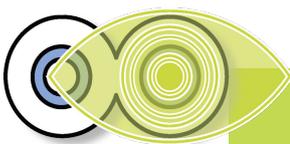




Image by Steven Liao via Pixabay



Image by Evgen Rom via Pixabay

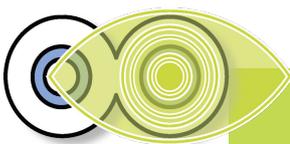




Image by Freddy via Pixabay



Image by Jill Wellington via Pixabay





Image by Daan Duppen



Image by Daan Duppen





Image by aatlas via Pixabay



Image by Rene Gossner via Pixabay





Image by Rene Tittmann via Pixabay



Modul 2

3. Bewusstsein für die sozialen und sinnerfüllten Bedürfnisse älterer Menschen

Drucken Sie die zweiseitige Notiz für die Teilnehmenden aus.



SEHEN der Potenziale, älterer Menschen, die Pflege erhalten und ihre sozialen und ihrer Bedürfnisse nach einem sinnerfüllten Leben im Alter

Eine ganzheitliche Sichtweise auf ältere Menschen und ihre Pflege

Die Pflege älterer Menschen konzentriert sich in der Regel auf medizinische und körperliche Aspekte, aber das Altern bringt auch soziale, kulturelle und geistige Veränderungen mit sich. Eine breite Perspektive auf die Pflege älterer Menschen ist notwendig, die die Potenziale, Talente und Bedürfnisse älterer Menschen berücksichtigt.

Das Projekt SEE ME möchte Wissen und Einblicke in die Bedürfnisse älterer Menschen vermitteln und die Kompetenzen und Fähigkeiten von Pflegenden verbessern, um den Menschen hinter der pflegebedürftigen Person zu sehen.

Potenziale älterer Menschen



Das geistige und körperliche Wohlbefinden älterer Menschen steigt, wenn ihre Talente gesehen und genutzt werden. Ältere Menschen brauchen Anerkennung für das, was sie sind, für ihre Ziele, Beweggründe und Werte. Wir unterteilen die Potenziale älterer Menschen in drei Konzepte.

- 1 Generativität und Beiträge für künftige Generationen**
 - Betreuung von (Enkel-) Kindern
 - Mentoring für jüngere Menschen
 - Weitergabe von Erfahrung/Weisheit
 - Ein Vermächtnis hinterlassen
- 2 Integrität des Ichs und Zufriedenheit mit dem vergangen Leben**
 - den Ereignissen des vergangenen Lebens einen Sinn geben
 - mit Ereignissen & Umständen aus der Vergangenheit versöhnen
 - eine kohärente Lebensgeschichte entwickeln
 - Selbstverständnis, Selbstakzeptanz und Lebensbestätigung

Einige europäische Trends in den Pflegesystemen

- ▶ Es findet eine Verlagerung von institutioneller Pflege zur häuslichen Pflege statt. Immer mehr ältere Menschen möchten länger in ihren eigenen vier Wänden leben und dabei die notwendige Unterstützung erhalten.
- ▶ Verschiedene Konzepte und Modelle wurden entwickelt, die sicherstellen, dass ältere Menschen so lange wie möglich in ihrem eigenen Wohnumfeld bleiben können.
- ▶ Eine wichtige Rolle kommt dabei den informellen Pflegenden zu. Die professionelle Pflege wird als Ergänzung und Unterstützung der informellen Pflege gesehen.
- ▶ In mehreren altersfreundlichen Stadtvierteln sind die notwendigen Einrichtungen für ein selbständiges Leben älterer Menschen vorhanden.
- ▶ Alternative Wohnformen wurden entwickelt, in denen eine Kombination aus professioneller und informeller Pflege möglich ist (z. B. Mehrgenerationenhäuser oder informelle Pflegeheime).

- 3 Gerotranszendenz und spirituelle Entwicklung**
 - Spirituelle Entwicklung im späteren Leben
 - Ein neues Selbstverständnis, weniger selbstbezogen und mehr Aufmerksamkeit für die Beziehungen zu anderen und existenzielle Fragen
 - Neue Perspektiven helfen älteren Menschen bei der Bewältigung von Herausforderungen und Verlusten



Soziale Bedürfnisse

Soziale Beziehungen sind notwendig, um ein gutes Leben zu führen. Sie erfüllen das menschliche Bedürfnis nach Nähe, Gemeinsamkeit und sozialer Unterstützung.



1 Persönliche Beziehungen

- Verbundenheit und Liebe
- Nähe, Intimität, Sicherheit
- Wertschätzung und Anerkennung durch andere

2 Soziale Integration

- Zugehörigkeit
- Zusammensein mit anderen
- Gemeinsame Normen und Werte

3 Soziale Unterstützung

- Instrumentelle Unterstützung (praktisch, finanziell, beratend)
- Emotionale Unterstützung (Liebe, Zuneigung, Aufmerksamkeit, Freundschaft)
- Gemeinschaftliche Unterstützung (gemeinsame Aktivitäten)

Ältere Menschen wählen ihre sozialen Beziehungen und Aktivitäten selektiv aus. Sie haben ein besonderes Bedürfnis nach emotionalen Bindungen, die sie im Umgang mit körperlichen Einschränkungen, schwerer Krankheit oder dem Verlust eines geliebten Menschen unterstützen.

Sinnerfüllende Bedürfnisse



Ältere Menschen wollen das Gefühl haben, dass ihr Leben lebenswert ist. Bestimmte Motivationen und Gefühle erfüllen dieses Bedürfnis und geben dem Leben einen Sinn.

1 Ein Ziel haben

- Motivation im täglichen Leben
- Zum Beispiel: Ruhe, Liebe, gesundes Leben, Aktivitäten

2 Werte und Überzeugungen

- Das Gefühl, die richtigen Dinge zu tun
- Zum Beispiel: Ehrlichkeit, für andere von Bedeutung zu sein

3 Kontrolle haben

- Kontrolle über Situationen und Ereignisse haben
- Einfluss auf die Gestaltung des Lebens zu haben

4 Selbstwertgefühl

- Sich selbst als wertvolle Person wahrnehmen
- Anerkennung und Wertschätzung durch andere

Ältere Menschen können ihr Leben aufgrund einschneidender Situationen wie dem Tod geliebter Menschen, dem Verlust ihrer sozialen Position oder gesundheitlichen Problemen als sinnlos erleben. Diese Situationen führen zu einem Gefühl der Verwundbarkeit, Einsamkeit oder Überflüssigkeit. Das Bedürfnis nach Sinn kann gestillt werden, wenn die Menschen ihrem Leben weiterhin selbst eine Richtung geben können und sich von anderen gesehen ('see') fühlen.

Wie stellen Sie sicher, dass diese sozialen und sinnerfüllenden Bedürfnisse erfüllt werden?

Bedeutungsvolle Beziehungen sind eine wichtige Quelle für Sinn. Wer niemanden hat, mit dem er Gedanken und Lebenserfahrungen teilen kann, kann ein Gefühl der Sinnlosigkeit erleben. Umgekehrt hilft das Gefühl, dass das Leben einen Sinn hat, Menschen dabei, soziale Beziehungen einzugehen und zu pflegen. Soziale Beziehungen und die Erfahrung, dass das Leben einen Sinn hat, machen Menschen widerstandsfähiger im Umgang mit Widrigkeiten.

- ▶ Persönliche Beziehungen sind notwendig, um sich mit anderen Menschen verbunden zu fühlen und ein Gefühl der Sinnhaftigkeit zu erfahren
- ▶ Die soziale Teilhabe an gemeinsamen Aktivitäten, wie Freiwilligenarbeit, Vereinsleben oder die Pflege anderer, ist eine wichtige Quelle für Sinnhaftigkeit
- ▶ Religion und Spiritualität können das Bedürfnis nach sozialer Verbundenheit und Sinnhaftigkeit erfüllen, zum Beispiel durch einen religiösen Glauben oder ein Verbundenheitsgefühl mit der Natur



Modul 2

4. Bewusstsein für die sozialen und sinnerfüllten Bedürfnisse älterer Menschen

Die Geschichte von Jean

Frühe Kindheit

Jean wurde 1953 in Goes in den Niederlanden geboren, im Jahr der großen Flut, wie sie immer sagt. Sie wuchs in einer großen Familie auf und hat gute Erinnerungen an ihre Kindheit. Ihr Vater war Obstbauer und sie musste schon früh beim Erdbeerpflücken helfen, aber sie erinnert sich vor allem daran, dass viele ihrer Freunde zum Helfen kamen, weil sie so viele Erdbeeren essen konnten, wie sie wollten. Ihre Eltern waren sehr religiös, und das ist sie auch. Jeden Sonntag geht sie in die Kirche. Sie war zwölf Jahre alt, als ihre Mutter starb. Von da an musste sie zusammen mit ihren beiden Schwestern im Haushalt mithelfen. Ihre älteren Brüder halfen ihrem Vater auf den Feldern. Sonntags hatte sie frei und ging in die Jugendbewegung.

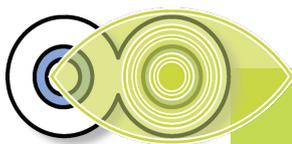
Teenagerjahre

Als Teenagerin war die Jugendbewegung ihr einziges Ventil. Für andere Aktivitäten blieb ihr wegen der Hausarbeit und des Haushalts keine Zeit. Ihr Vater wurde hilfsbedürftig, als sie 16 Jahre alt war. Zu diesem Zeitpunkt waren ihre älteren Geschwister bereits verheiratet und hatten eigene Kinder. In der Familie wurde beschlossen, dass Jean die Pflege des Vaters übernehmen sollte, weshalb sie die Schule abbrach. Zu ihrem ältesten Bruder hatte sie eine besondere Beziehung. Der Altersunterschied war zwar groß, aber dennoch verbrachten sie viel Zeit miteinander. Der Vater hatte das Land seiner Plantage verkauft und im Stall bastelte ihr Bruder an Autos herum. Jean half mit und lernte von ihrem Bruder alles über Autos.

Frühes Erwachsensein

Als achtzehnjähriges Mädchen war sie die Einzige im Dorf, die einen roten 2PK fuhr. Sie hatte ihn selbst repariert. Das fiel auch den Jungen im Dorf auf, und sie erzählt, dass viele Jungen in die Scheune kamen, um zu fragen, ob sie bei der Arbeit an ihrem Auto helfen könnten. Keiner von ihnen war an ihr interessiert. Als sie neunzehn war, fand sie Arbeit als Verwaltungsangestellte in einer Baufirma. Sie kümmerte sich auch immer mehr um die Pflege ihres Vaters, aber ihre Schwester, die Hausfrau war, half ihr dabei. Als sie zwanzig Jahre alt war, starb ihr Vater. Das große Haus wurde verkauft, und sie konnte ein kleines Haus für sich selbst kaufen. Inzwischen hatte auch der Sohn ihres Chefs angefangen, in der Baufirma zu arbeiten. Jean erzählt, dass er oft so lange arbeitete, dass er den Bus nach Hause verpasste, und dass sie ihn dann mit ihrem 2PK nach Hause fuhr. Mit der Zeit bemerkte sie, dass er seinen Bus absichtlich verpasste, um bei ihr zu sein.

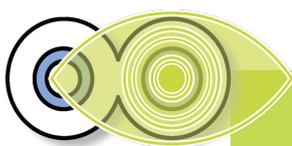
Eheleben



Sie heirateten drei Monate nachdem sie ihn kennengelernt hatte. Als sie 21 Jahre alt war, bekam Jean eine Tochter und zwei Jahre später einen Sohn. Sie wurde Hausfrau. Als die Kinder zur Schule gingen, engagierte sie sich in verschiedenen Vereinen. Durch ihren Glauben fand sie es wichtig, anderen Menschen zu helfen. Sie war eine der Initiatorinnen der Fair-Trade-Bewegung im Dorf und sammelte Kleidung für Bedürftige. Jedes Jahr organisierte sie ein Benefizessen für die Friedensbewegung. Als die Kinder älter wurden, arbeitete sie wieder häufiger in der Baufirma ihres Mannes als Verwaltungsmitarbeiterin. Ihr alter 2PK war kaputt und zusammen mit ihrem Bruder reparierte sie das Auto in ihrer Freizeit mit verschiedenen Ersatzteilen, die sie gemeinsam zusammensuchten. Nach 4 Jahren lief das Auto wieder, aber sie benutzte es nur sporadisch und nur bei schönem Wetter. Dann fuhren sie mit der ganzen Familie ans Meer. Zweimal musste ein Taxi kommen und sie abholen, weil das Auto am Straßenrand liegen blieb.

Ruhestand

Jean hörte auf, für ihren Mann zu arbeiten, als sie 50 wurde. Sie hatte seit einiger Zeit gesundheitliche Probleme und es wurde bei ihr Multiple Sklerose diagnostiziert. Als ihre Tochter Kinder bekam, beendete sie alle ihre ehrenamtlichen Tätigkeiten. Sie übernahm die Betreuung als Großmutter mit großem Stolz und gab 100 Prozent. Dies war aufgrund ihrer Krankheit nicht immer einfach. Zu ihrem sechzigsten Geburtstag gab es ein großes Fest. Kurze Zeit später zog ihr Sohn ins Ausland, um dort zu arbeiten. Er heiratete dort, und sie sah ihn nur noch wenige Male im Jahr. Dies bereitete ihr viel Kummer. Die Betreuung ihrer beiden Enkelkinder nahm ab, als sie älter wurden. Ihr Mann verkaufte das Geschäft und gemeinsam genießen sie ihren Ruhestand. Einmal in der Woche geht ihr Mann mit seinen Freunden aus. An diesem Tag kommt eine Freiwillige, um Jean Gesellschaft zu leisten.



Modul 2

5. Persona

Drucken Sie die folgenden Seiten für die Teilnehmenden aus.



NAME: Esmee T.

Wer bin ich

Ich bin süchtig nach Kultur! Mit meinen Enkelkindern gehe ich gerne in der Stadt spazieren. Ich helfe meiner älteren Nachbarin. Ich kann stundenlang am Telefon mit Verwandten und Freunden sprechen

3 Gründe für mich, Zeit mit Ihnen zu verbringen

1. Sie mögen tiefgründige Unterhaltungen
2. Sie haben immer Zeit für einen Kaffee
3. Sie glauben auch, dass Humor die beste Medizin ist

3 Gründe für mich, keine Zeit mit Ihnen zu verbringen

1. Sie reden zu viel über Politik
2. Sie verbringen die meiste Zeit mit Ihrem Smartphone
3. Geduld steht nicht in Ihrem Wörterbuch



TRÄUME

Ich hoffe, dass ich unabhängig bleibe und so lange wie möglich in meiner eigenen Wohnung leben kann. Ich träume davon, nach Vancouver zu gehen, wo meine Schwester lebt.

TALENTE

Indem ich den Menschen zuhöre, kann ich ihnen bei kleinen und großen Problemen helfen. Manchmal sagen sie, dass ich eine gute Therapeutin wäre. Und haben Sie schon meinen selbstgebackenen Kuchen probiert?

SOZIALE BEDÜRFNISSE

- Teil der Familie sein, nicht ausgegrenzt werden
- Zeit mit gleichgesinnten Menschen zu verbringen
- Unterstützung in meinem Haushalt

SINNBEDÜRFNISSE

- Ich möchte eine Vertraute für meine Enkelkinder sein
- Ich möchte trotz des Alterwerdens positiv bleiben
- Ich möchte so lange wie möglich in meinem eigenen Haus leben und mein Leben selbst in die Hand nehmen

?

NAME:

Wer bin ich

3 Gründe für mich, Zeit mit Ihnen zu verbringen

1.
2.
3.

3 Gründe für mich, keine Zeit mit Ihnen zu verbringen

1.
2.
3.



TRÄUME

.....

.....

.....

.....

.....

TALENTE

.....

.....

.....

.....

.....

SOZIALE BEDÜRFNISSE

.....

.....

.....

.....

.....

SINNBEDÜRFNISSE

.....

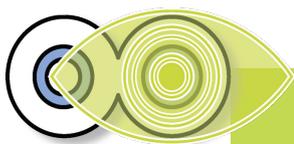
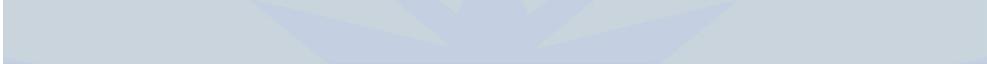
.....

.....

.....

.....

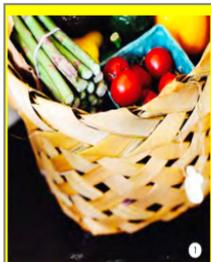


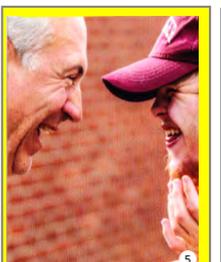
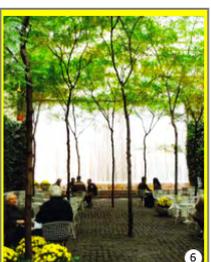


Modul 2

6. Talentscan

Drucken Sie die folgenden Karten für die Teilnehmenden aus.

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
|  | <p>1</p> <p>Wichtig für die Stadt</p> <p>Weiches Thema würden Sie gerne angehen?</p> <p>Wählen Sie 1 oder 2 Karten</p> |  <p>1</p> <p>Gesunde Stadt</p> |  <p>2</p> <p>Soziale Stadt</p> |  <p>3</p> <p>Saubere Stadt</p> |
|---|---|--|---|--|

| | | | | | |
|---|--|---|--|---|-------------------------------|
|  <p>4</p> <p>Kluge Stadt</p> |  <p>5</p> <p>Fürsorgliche Stadt</p> |  <p>6</p> <p>Grüne Stadt</p> |  <p>7</p> <p>Gleichberechtigte Stadt</p> |  <p>8</p> <p>Barrierefreie Stadt</p> | <p>9</p> <p>Andere</p> |
|---|--|---|--|---|-------------------------------|

| | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|
|  | <p>2</p> <p>Orte</p> <p>Welchen Ort würden Sie gerne besuchen?</p> <p>Wählen Sie drei bis 5 Karten</p> |  <p>1</p> <p>Zuhause</p> |  <p>2</p> <p>Ihre Straße / Nachbarschaft</p> |  <p>3</p> <p>Supermarkt</p> |  <p>4</p> <p>Bücherei</p> |
|---|---|--|---|---|---|

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|
|  <p>5</p> <p>Öffentlicher Nahverkehr</p> |  <p>6</p> <p>Bahnhof</p> |  <p>7</p> <p>Bürgerhaus / Gemeindezentrum</p> |  <p>8</p> <p>Park</p> |  <p>9</p> <p>Markt</p> |  <p>10</p> <p>Nachbar*innen</p> |
|--|--|---|--|--|---|

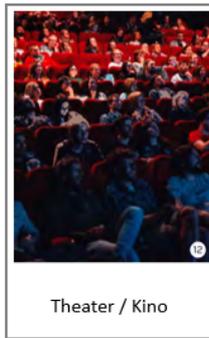




Andere



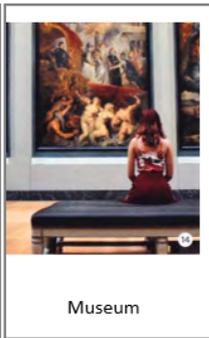
Auto



Theater / Kino



Kneipe / Restaurant



Museum



Sportverein



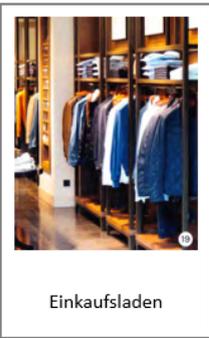
Familie / Freunde



Sitzbank



Baustelle



Einkaufsladen



Kirche /
Gebetshaus



3

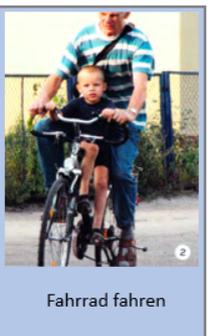
Physische
Stärke

Welche physischen Dinge
können Sie gut?

Wählen Sie 1 bis
3 Karten



Spazieren



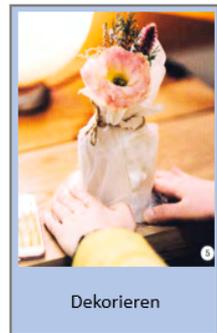
Fahrrad fahren



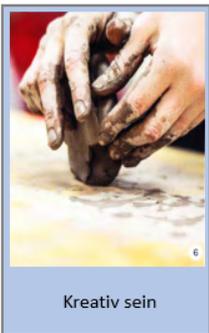
Servieren



Kochen / Backen



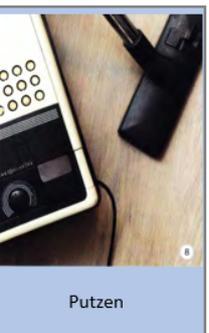
Dekorieren



Kreativ sein



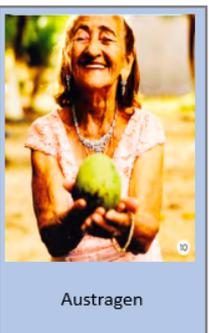
Smartphone



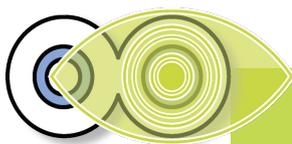
Putzen



Gartenarbeit



Austragen





Andere



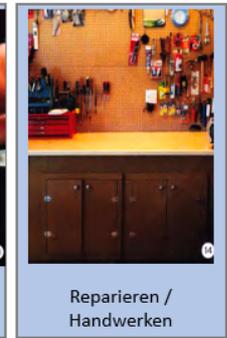
Arbeit am Computer



Fotografie



Instrument



Reparieren / Handwerken



Auto fahren



Werbung / Verkauf



Handarbeit



3
Geistiges Kapital
Welche mentalen Dinge können Sie gut?
Wählen Sie 1 bis 3 Karten



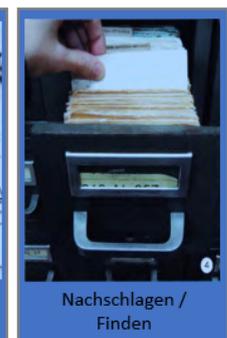
Kontrollieren



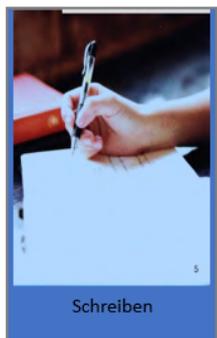
Puzzeln / Spielen



Rechnen



Nachschlagen / Finden



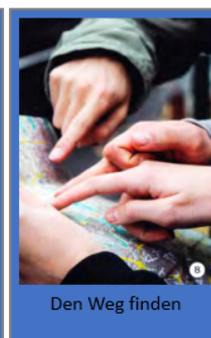
Schreiben



Lesen



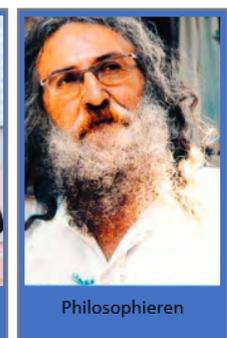
Nachforschen



Den Weg finden



Beobachten



Philosophieren

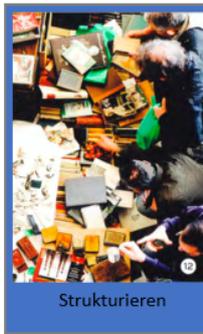




Andere



Organisieren



Strukturieren



4
 Soziale Stärken
 In welchen sozialen Dingen sind Sie gut?
 Wählen Sie 1 bis 3 Karten



Zuhören



Reden



Sorgen



Telefonieren



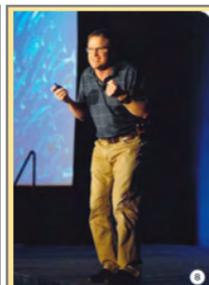
App/ E-Mail



Führen/ Leiten



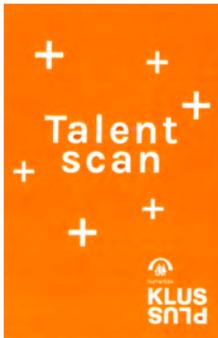
Interviewen



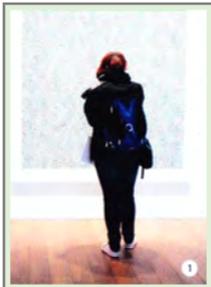
Präsentieren

Andere





4
 Wissen und Interesse
 Worüber wissen Sie viel?
 Was machen Sie gerne?
 Wählen Sie 1 bis 3 Karten



Kunst



Geschichte



Betreuung



Technik



Natur



Tiere



Computer



Foto/Film



Lernen



Wetter



Andere



Verkehr



Kinder



Sprachen



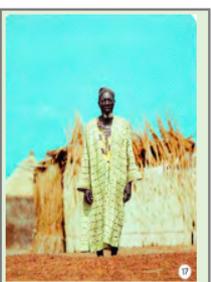
Sport



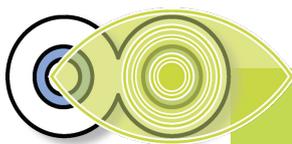
Musik



Nachrichten/
Aktuelles



Kulturen



Talent scan

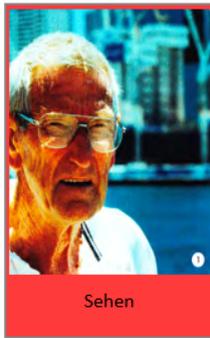
KLUS SNTD

5

Hindernisse

Welche begegnen Ihnen?

Wählen Sie 1-3 Karten



Sehen



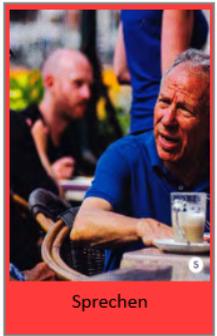
Hören



Mobilität



Feinmotorik



Sprechen



Erinnern



Zurückhalten



Talent scan

KLUS SNTD

6

Wichtig für mich

Warum würden Sie selbst mit etwas neuen beginnen?

Wählen Sie 1-2 Karten



Helfen



Neues lernen



Menschen treffen



Gebraucht werden



Draußen sein



Modul 2

7. Vertiefende Fragen

Drucken Sie die folgenden Fragen für die Teilnehmenden aus.

| | |
|--|--|
| Was würdest du gerne in einer Pflegebeziehung erleben, aber kannst es nicht? | Wie wird sich die Pflege älterer Menschen in zehn Jahren entwickelt haben? |
| Was hat für dich Priorität, wenn du eine andere Person pflegst? | Worüber machst du dir Sorgen in deiner Pflegebeziehung mit älteren Menschen? |
| Wenn du plötzlich eine pflegebedürftige Person wärest, was würdest du einer pflegenden Person als Erstes sagen, damit sie dich berücksichtigt? | Was verbessert deiner Meinung nach die Pflegebeziehung, die du hast? |
| Was ist dir in einer Pflegebeziehung am wichtigsten? | Wann wusstest du, dass du in der Pflege tätig sein wolltest? |
| Welche Bedürfnisse kannst du bei pflegebedürftigen Menschen gut erkennen? | Was sind deine drei wichtigsten Werte in der Pflege? |
| | |



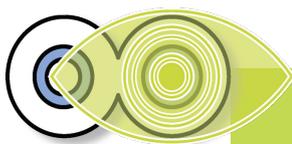
Modul 3

8. Die Geschichte von Luke

Eine Sozialarbeiterin wurde gebeten, einen alleinstehenden älteren Mann zu besuchen. Dieser Mann wollte so lange wie möglich zu Hause wohnen bleiben und ließ zu diesem Zweck mehrere Veränderungen in seiner Wohnung vornehmen. Es gab eine Aktion, mit der sie den Mann besonders glücklich machte, und sie erzählt diese Geschichte gerne:

"Bei einem älteren Mann haben wir unter anderem einen persönlichen Sicherheitsalarm installieren lassen, weil er unverheiratet, alleinstehend und ohne familiäre Betreuung war. Das birgt ein Risiko. Außerdem gab es in seinem Haus eine Menge Treppen. Und er besaß kein tragbares Telefon. Das Telefon befand sich im Erdgeschoss, und er saß gewöhnlich im hinteren Teil des Hauses, wo er dann mehrere Treppen hinaufgehen musste, um das Telefon zu erreichen. Seitdem hat er einen Mahlzeitendienst zu Hause, und wegen dieses Mahlzeitendienstes kommt jetzt regelmäßig jemand ins Haus, der, ähm, hilft, die Dinge zu überwachen.

Wir versuchen, auf die kleinen Details zu achten, um zu wissen, was die Menschen glücklich macht. Er hatte noch viele Videos von Reisen, die er früher unternommen hat, aber er hatte keinen Videorecorder mehr, heutzutage gibt es nur noch DVD-Player. Da haben wir dann auch wirklich gesucht und einen gefunden. Das hat dem Mann wirklich viel bedeutet. Wir hatten auch das Gefühl, dass er uns viel mehr Vertrauen geschenkt hat, indem wir ein bisschen mehr für ihn gemacht haben."



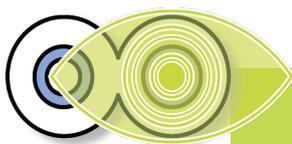
Modul 3

9. Mangomoment

Patient:innengeschichte: "Haare waschen".

Nach einer langwierigen Operation (Brustrekonstruktion) kommen Sie vielleicht wieder aus dem Bett. Ihr Haar liegt zerzaust und ein wenig leblos auf Ihrem Kopf. Sie fühlen sich wie ein*e Patient*in. Müde, verletzlich, ein wenig verloren. Nach der Pflege fragt die Krankenschwester: "Möchten Sie sich die Haare waschen lassen? Unsere Freiwillige wird vorbeikommen, wenn Sie möchten." Oh, das scheint wirklich schön zu sein, einen Moment lang verwöhnt zu werden. Und dieser kurze Moment des Haarewaschens bedeutet Ihnen sehr viel: Ich habe mich sofort besser gefühlt. Auch das Gespräch mit der Freiwilligen war nett. Sie hatte selbst den Brustkrebs besiegt, und ich konnte mit ihr über alles reden, was mir auf dem Herzen lag. Ich musste ihr nicht alles erklären, sie verstand, was ich brauchte. Es ist schön, dass es Menschen gibt, die selbstlos etwas für andere tun. Diese Menschen, diese Freiwilligen, verdienen ein Kompliment für ihren Einsatz und sorgen für diese kleinen Momente von großem Wert.

Übersetzte Geschichte, abgerufen von <https://mangomoment.org/haren-waren/>



Modul 3

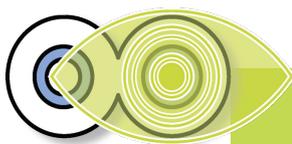
10. Alternative Übung 'Madame V'

V ist eine 67-jährige Frau. Nach jahrelanger Spiel- und Trunksucht fällt sie unter die Sozialhilfe der Kommune. Ihre Ehe ist gescheitert, und es gibt keine Familie, auf die sie zählen kann. Nur einen ihrer beiden Söhne sieht sie noch, aber das ist selten. Die Söhne werfen ihr vor, dass sie sich nie um sie gekümmert habe.

Aufgrund des jahrelangen Alkoholmissbrauchs hat sie eine Reihe von medizinischen Problemen, die ein unabhängiges Leben unmöglich machen. Sie wohnt seit zwei Jahren im Pflegeheim und ist die jüngste Bewohnerin. Die zweitjüngste Bewohnerin ist 81 Jahre alt. Zu den anderen Bewohner:innen hat sie kaum Kontakt. Einige Bewohner:innen beschuldigen sie sogar, nicht für den Aufenthalt im Pflegeheim zu zahlen, während sie selbst viel Geld für den Aufenthalt im Heim bezahlen müssen. Sie sagen, dass die Kommune für V. zahlt, während sie sozusagen nie einen Beitrag zur Gesellschaft geleistet hat. Auch mit dem Personal des Pflegeheims gerät V häufig in Streit. Sie wendet sich an sie, wenn sie sieht, dass das Personal unfreundlich zu den Bewohner:innen ist oder wenn sie herablassend mit den älteren Erwachsenen sprechen. Sie will sich für die Schwächsten einsetzen, sagt sie oft. Für diejenigen, die keine Stimme haben. Weil man ihr nie zugehört hat, will sie jetzt anderen zuhören und helfen, wo sie kann.

An Gruppenaktivitäten nimmt sie nicht teil. Sie findet diese oft kindisch. Sie hilft bei der saisonalen Dekoration, z. B. beim Schmücken des Weihnachtsbaums. Das macht sie sogar in der ganzen Einrichtung. V. sagt, dass ihr Leben jetzt wenig Sinn hat.

Welche sozialen und sinnstiftenden Bedürfnisse können die Teilnehmenden bei Frau V. erkennen?



Module 4

11. Einseitige Notiz

Drucken Sie die einseitige Notiz für alle Teilnehmenden.



Kompetenzen und Fähigkeiten zum "SEHEN" von älteren Menschen

Ältere Menschen sind Menschen mit Fähigkeiten, Talenten und Bedürfnissen. Um sie wirklich zu "sehen" und eine personenzentrierte Pflege zu ermöglichen, benötigen die Pflegenden bestimmte Kompetenzen und Fähigkeiten. Kompetenzen und Fähigkeiten, um die Einzigartigkeit der älteren Menschen zu erkennen, einen Blick für ihre spezifischen Fähigkeiten und Bedürfnisse zu haben und eine Pflege zu bieten, die sich mit der Person hinter dem älteren Menschen auseinandersetzt.

1 Beziehungskompetenzen und -fähigkeiten

Kompetenzen, die erforderlich sind, um eine Beziehung mit älteren Menschen aufzubauen

Kommunikationskompetenzen: Sich gut verständigen

- Aufmerksamkeit (beobachten und zuhören)
- Eingehen (auf andere reagieren)
- Signale wahrnehmen und interpretieren können

Empathische Kompetenzen: in der Lage sein, sich in die Lebenssituation einer anderen Person zu versetzen

- Aufmerksamkeit für die Sichtweise der anderen Person
- Versuchen, die Erfahrung der anderen Person zu verstehen
- Mitgefühl für die Situation der anderen Person zeigen

Hermeneutische Kompetenzen: in der Lage sein, die Bedeutung von Situationen zu interpretieren

- Erkennen von Bedeutungsebenen in den Geschichten der älteren Menschen
- Auf die "Frage hinter der Frage" hören
- Erkennen von Reziprozität, z. B. dass ein älterer Mensch für die erhaltene Pflege dankbar ist

3 Kompetenzen zum Einsatz geeigneter Interventionen

Kompetenzen, gemeinsam mit dem älteren Menschen nach geeigneter Hilfe zu suchen

Interventionskompetenzen: in der Lage sein, geeignete Interventionen auszuwählen

- Probleme des älteren Menschen erkennen
- Kreative und praktikable individuelle Lösungen für bestimmte ältere Menschen finden

Empowerment-Kompetenzen: Menschen ermutigen, ihre Talente zu nutzen

- Stärken und Talente des älteren Menschen wahrnehmen
- Ermutigung des älteren Menschen, seine/ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten zu nutzen

2 Kompetenzen zum Kennenlernen der älteren Menschen

Kompetenzen, die den älteren Menschen das Gefühl geben, als Person gesehen und anerkannt zu werden

Kulturelle Kompetenzen: sich des eigenen kulturellen Hintergrunds bewusst sein

- Bewusstsein für Stereotypen, z. B. über ethnische Zugehörigkeit, Geschlecht, soziale Herkunft und Sexualität
- Sensibilität für die Überzeugungen, Gewohnheiten und Verhaltensweisen von Menschen aus verschiedenen Bevölkerungsgruppen

Moralische Kompetenzen: Erkennen und Abwägen moralischer Werte und Dilemmas

- Erkennen und Diskutieren der moralischen Dimension einer Situation
- Bewusstsein für Werte, persönliche Integrität und Wissen des älteren Menschen
- Sensibilität für moralische Dilemmata und Konflikte

Narrative Kompetenzen: Aufmerksamkeit für die (Lebens-)Geschichte einer Person

- Sensibilität für die (Lebens-)Geschichten der anderen Person
- Zuhören und sich von den Geschichten der anderen Person berühren lassen
- die Bedeutung der (Lebens-)Geschichte für die andere Person verstehen

4 Kompetenzen in Bezug auf die eigene Rolle und Funktion

Kompetenzen zur Bewahrung des eigenen Wohlbefindens

Rollenkompetenzen: die eigene Rolle/Funktion kennen und entsprechend handeln können

- Eigene Rolle und Funktion kennen
- Eigene Rolle und Verantwortung managen
- Aufmerksamkeit für die eigenen sozialen und praktischen Bedürfnisse

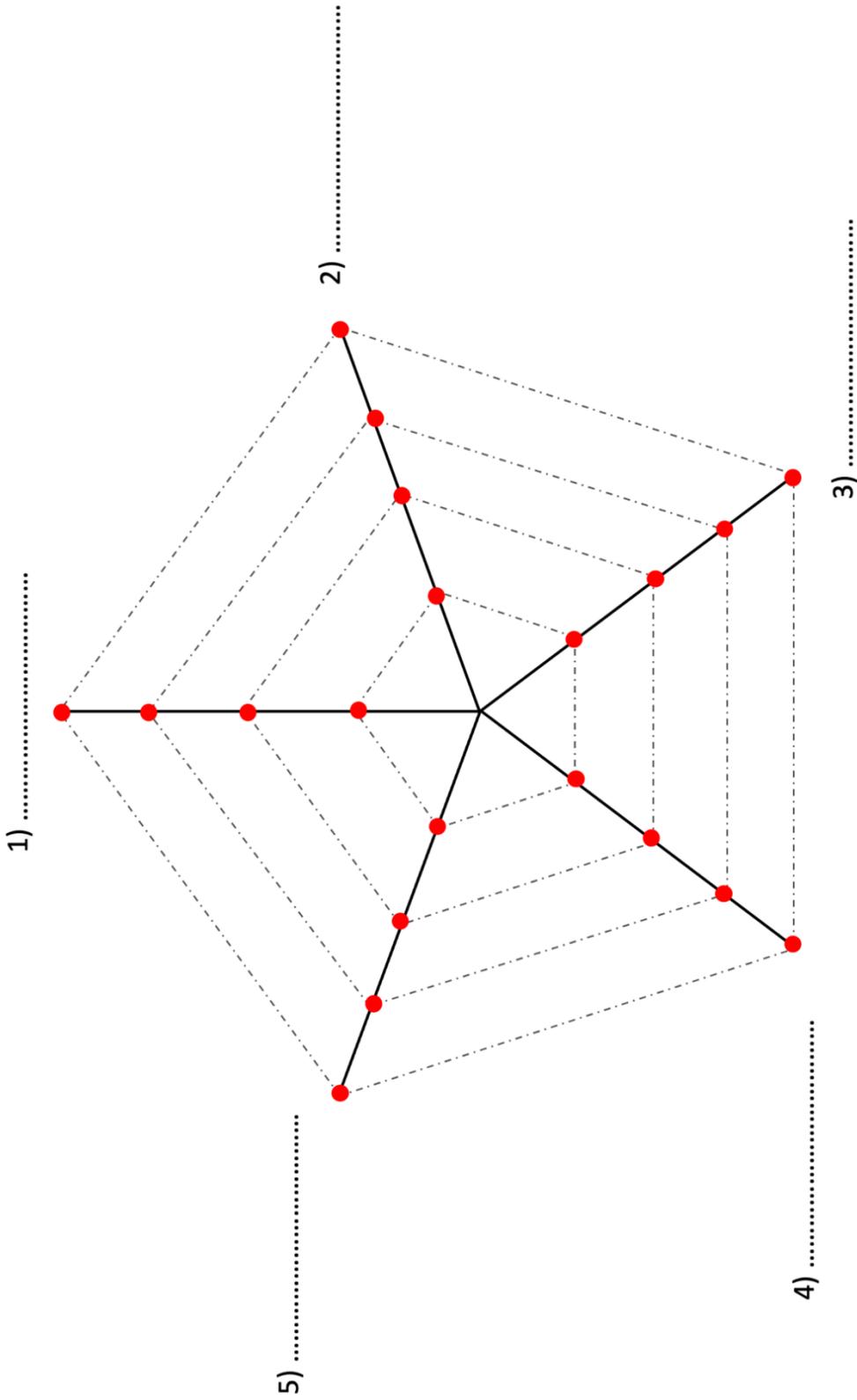
Selbstfürsorgekompetenzen: Verantwortung für das eigene Wohlbefinden übernehmen

- Bewusstsein für persönliche Grenzen und Einschränkungen ("Selbstkenntnis")
- Seine persönlichen Grenzen bewahren
- Sorge für die eigene Gesundheit



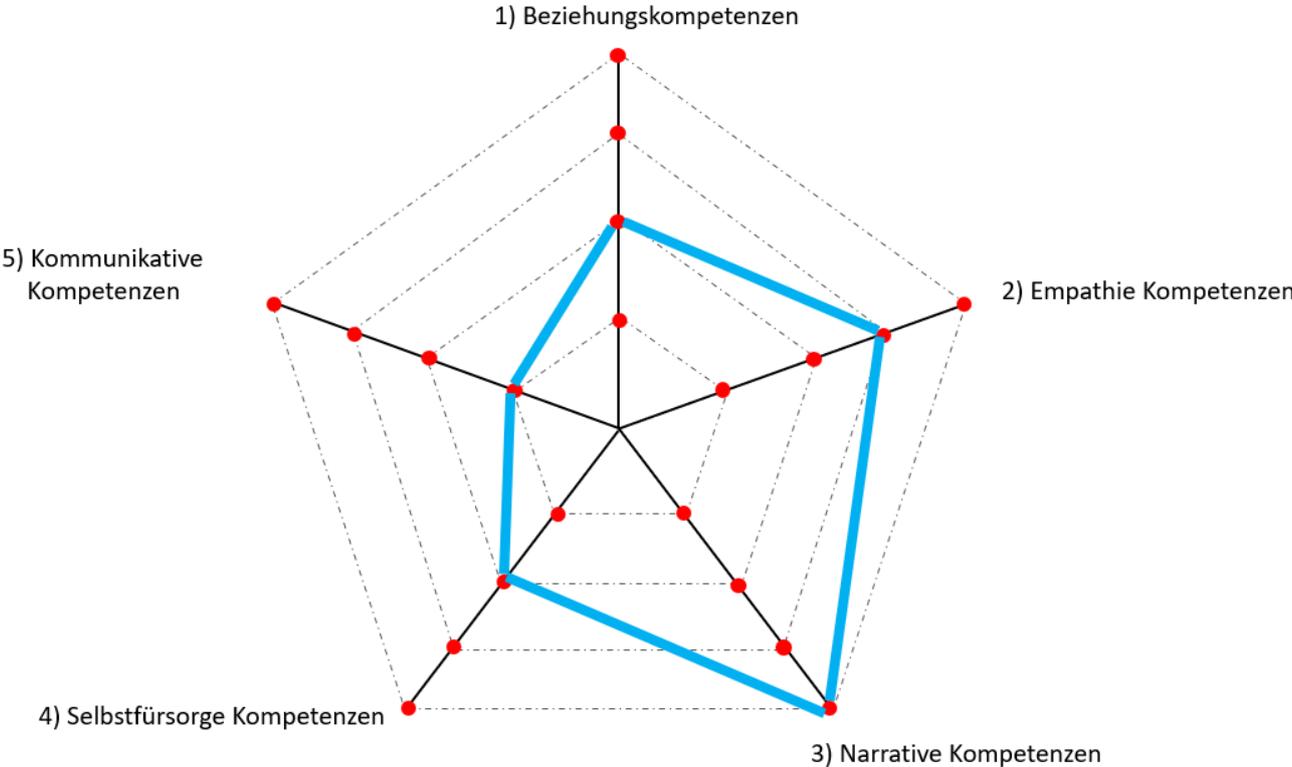
Modul 4

12. Spinnennetzübung



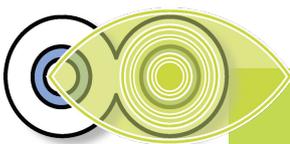
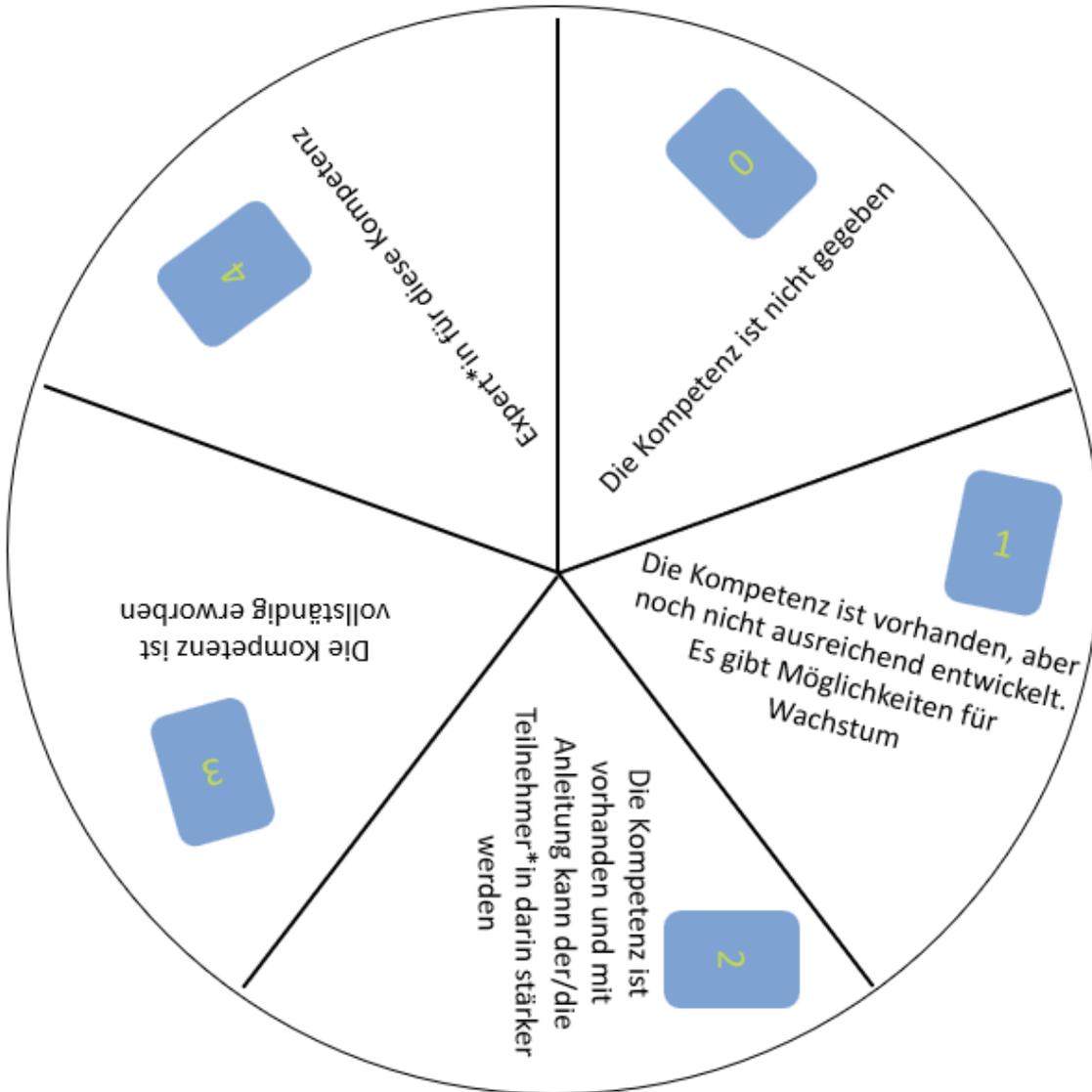
Module 4

13. Spinnennetzübung ausgefüllt



Module 4

14. Spinnennetzübung, Grad der erworbenen Kompetenz



Modul 5

15. Sechs Denkhüte

*“der Dirigent*innen Hut” (blau)*

Wenn Sie oder Ihr Team sich im Modus des blauen Hutes befinden, konzentrieren Sie sich darauf, Ihr Denken zu kontrollieren und den Entscheidungsprozess zu steuern. Sie haben eine Agenda, bitten um Zusammenfassungen und ziehen Schlussfolgerungen

Quelle: Six thinking hats (De Bono, 2017)



“der kreative Hut” (grün)

Der grüne Hut steht für kreatives Denken. Wenn Sie diesen Hut "aufhaben", erkunden Sie eine Reihe von Ideen und möglichen Wegen in die Zukunft

Quelle: Six thinking hats (De Bono, 2017)



“der Hut für das Herz” (rot)

Dieser Hut steht für Gefühle und Instinkte. Wenn Sie diese Art des Denkens praktizieren, können Sie Ihre Gefühle ausdrücken, ohne sie logisch begründen zu müssen.

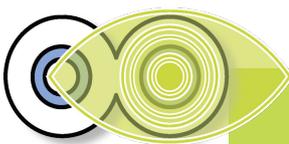
Quelle: Six thinking hats (De Bono, 2017)



*“der Optimist*innen Hut” (gelb)*

Mit dem gelben Hut betrachten Sie die Dinge in einem möglichst positiven Licht. Sie betonen den Nutzen und den Mehrwert, der sich aus Ihren Ideen ergeben könnte

Quelle: Six thinking hats (De Bono, 2017)



*“der Urteiler*innen Hut” (schwarz)*

Bei diesem Hut geht es darum, vorsichtig zu sein und Risiken abzuschätzen. Sie haben ein kritisches Urteilsvermögen und erklären genau, warum Sie Bedenken haben.

Quelle: Six thinking hats (De Bono, 2017)



“der Fakten Hut” (weiß)

Der weiße Hut steht für das Sammeln von Informationen. Denken Sie an das Wissen und die Erkenntnisse, die Sie bereits gesammelt haben - aber auch an die Informationen, die Ihnen noch fehlen, und wo Sie sie bekommen können.

Quelle: Six thinking hats (De Bono, 2017)



SEHEN

Wir sehen, dass sich hinter dem älteren Menschen eine Menge verbirgt: Wir sehen mehr die sozialen und Bedürfnisse nach einem sinnerfüllten Leben



Lernen

Wir lernen Möglichkeiten kennen, um soziale und sinnerfüllende Bedürfnisse zu erkennen und zu erfüllen.



Fühlen

Wir haben das Gefühl, dass wir Veränderungen bewirken können, indem wir die sozialen und sinnerfüllenden Bedürfnisse erkennen und berücksichtigen.



Arbeit

Wir arbeiten gemeinsam im Team an einer nachhaltigen Veränderung in der Organisation

